63

ನಮಾಝ್

ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?



الحركة النصيحة الإسلامية

ANNASEEHA ISLAMIC MOVEMENT

SURATKAL, MANGALORE - 575014

☆ ಪ್ರಾರಂಭದ ತಕ್ಬೀರ್



ಕಿಬ್ಲಕ್ಕೆ ಮುಖಮಾಡಿ 'ಅಲ್ಲಾಹು ಅಕ್ಬರ್' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ನಮಾಝ್ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರಿ. ಜಮಾಅತ್ ಆಗಿ ನಮಾಝ್ ಮಾಡುವಾಗ ಹಿಂದೆ ಇರುವವರಿಗೆ (ಮಅ್‌ಮೂಮ್) ಕೇಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇಮಾಮ್ ಎಲ್ಲ ತಕ್ಬೀರ್‌ಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಹಿಂದೆ ನಿಂತವರು (ಮಅ್‌ಮೂಮ್) ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೇಳಬಾರದು. ಇಮಾಮ್ ತಕ್ಬೀರ್ ಹೇಳಿದ ಬಳಿಕವೇ ಹಿಂದೆ ಇರುವವರು ತಕ್ಬೀರ್ ಹೇಳಬೇಕು.

☆ ಕೈಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದು

ತಕ್ಬೀರ್ (ಅಲ್ಲಾಹು ಅಕ್ಬರ್) ಹೇಳುವಾಗ ಕೈ ಬೆರಳು-ಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರ-ವಾಗಿ ಎತ್ತಿರಿ. ನಂತರ ಬಲಗೈಯಿಂದ ಎಡ ಅಂಗೈಯ



ಹೊರಭಾಗವನ್ನು ಅಥವಾ ಮಣಿಕಟ್ಟನ್ನು ಹಿಡಿದು ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನೂ ಎದೆಯ ಕೆಳಗಿಡಿ. ದೃಷ್ಟಿಯು ನೇರವಾಗಿ ಸಜ್ದದ (ಸುಜೂದಿನ) ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿರಲಿ. (ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದ ಮೂರು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಬಹುದು).

☆ ಪ್ರಾರಂಭದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ನಂತರ ಸುನ್ನತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವರದಿಯಾದ ಪ್ರಾರಂಭದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿರಿ. ಉದಾ: 'ಸುಬ್‌ಹಾನಕಲ್ಲಾಹುಮ್ಮ ವಬಿಹಮ್ದಿಕ ವತಬಾರಕಸ್ಮುಕ ವತಆಲಾ ಜದ್ದುಕ ವಲಾ ಇಲಾಹ ಗೈರುಕ' (ಓ ಅಲ್ಲಾಹನೇ, ನೀನು ಪರಮ ಪವಿತ್ರನು. ನಿನಗೆ ಸರ್ವಸ್ತುತಿ. ನಿನ್ನ ಹೆಸರು ಅನುಗ್ರಹೀತವಾಗಿದೆ. ನಿನ್ನ ಮಹಿಮೆ ಅತ್ಯುನ್ನತವಾಗಿದೆ. ನೀನಲ್ಲದೆ ಆರಾಧನೆಗೆ

ಅರ್ಹರಾಗಿ ಅನ್ಯರಿಲ್ಲ.)

☆ ಸೂರ ಅಲ್‌ಫಾತಿಹ ಪಾರಾಯಣ

ನಂತರ ‘ಅಊಝು ಬಿಲ್ಲಾಹಿ ಮಿನಶ್ಶೈತಾನಿ ರ್‍ರಜೀಮ್’ (ಬಹಿಷ್ಕೃತ ಶೈತಾನನಿಂದ ನಾನು ಅಲ್ಲಾಹನಲ್ಲಿ ರಕ್ಷೆ ಬೇಡುತ್ತೇನೆ) ಎಂದು ಹೇಳಿರಿ.

ನಂತರ ‘ಬಿಸ್ಮಿಲ್ಲಾಹಿರ್‍ರಹ್ಮಾನಿರ್‍ರಹೀಮ್’ (ಪರಮ ದಯಾಮಯನೂ ಕರುಣಾನಿಧಿಯೂ ಆದ ಅಲ್ಲಾಹನ ನಾಮದಿಂದ) ಎಂದು ಹೇಳಿರಿ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೌನವಾಗಿಯೇ ಹೇಳಿರಿ.

ನಂತರ ಸೂರ ಅಲ್‌ಫಾತಿಹ ಪಾರಾಯಣ ಮಾಡಿರಿ. ನಂತರ ಕುರ್‌ಆನಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಭಾಗವನ್ನು ಪಾರಾಯಣ ಮಾಡಿರಿ.

ಫಜ್ರ್ ನಮಾಝಿನಲ್ಲಿ ‘ಮುಫಸ್ಸಲ್’ ಸೂರಗಳನ್ನು

ಪಾರಾಯಣ ಮಾಡುವುದು, ಮಗ್ರಿಬ್ ನಮಾಝಿನಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಸೂರಗಳನ್ನು ಪಾರಾಯಣ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಉಳಿದ ನಮಾಝ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಮ ಸೂರಗಳನ್ನು ಪಾರಾಯಣ ಮಾಡುವುದು ಸುನ್ನತ್ತಾಗಿದೆ. 'ಸೂರ ಕಾಫ್' ನಿಂದ 'ಸೂರ ಅನ್ನಬಅ್' ವರೆಗಿನ ಸೂರಗಳು 'ಮುಫಸ್ಸಲ್' ಸೂರಗಳಾಗಿವೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ 'ಸೂರ ಅದ್ದುಹಾ' ವರೆಗಿನ ಸೂರಗಳು ಮಧ್ಯಮ ಸೂರಗಳಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿಂದ 'ಸೂರ ಅನ್ನಾಸ್' ವರೆಗಿನ ಸೂರಗಳು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಸೂರಗಳಾಗಿವೆ.

ಇಮಾಮ್ ಫಜ್ರ್ ನಮಾಝ್‌ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಗ್ರಿಬ್ ಹಾಗೂ ಇಶಾ ನಮಾಝ್‌ಗಳ ಮೊದಲ ಎರಡು ರಕಅತ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಪಾರಾಯಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಉಳಿದ ನಮಾಝ್ ಮತ್ತು ರಕಅತ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮೆತ್ತಗೆ ಪಾರಾಯಣ ಮಾಡಬೇಕು.

☆ ರುಕೂ



ನಂತರ ತಕ್ಬೀರತುಲ್ ಇಹ್ರಾಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದಂತೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ 'ಅಲ್ಲಾಹು ಅಕ್ಬರ್' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ರುಕೂ ಮಾಡಿರಿ.

ಕೈಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನಿಡಿ. ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಿ. ಬೆನ್ನನ್ನು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರಿ ಮತ್ತು ತಲೆಯು ಬೆನ್ನಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರದಲ್ಲಿರಲಿ.

ನಂತರ 'ಸುಬ್‌ಹಾನ ರಬ್ಬಿಯಲ್ ಅಝೀಮ್' (ಮಹಾನನಾದ ಅಲ್ಲಾಹು ಪರಮ ಪವಿತ್ರನು) ಎಂದು ಮೂರು ಸಲ ಹೇಳಿರಿ.

☆ ಇಅ್‌ತಿದಾಲ್



ನಂತರ 'ಸಮಿಅಲ್ಲಾಹು ಲಿಮನ್ ಹಮಿದ' (ತನ್ನನ್ನು ಸ್ತುತಿಸಿದವರನ್ನು ಅಲ್ಲಾಹು ಆಲಿಸಿದನು) ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ತಲೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ. ನಂತರ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಎತ್ತಿರಿ.

ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತ ಬಳಿಕ 'ರಬ್ಬನಾ ವಲಕಲ್ ಹಮ್ದ್. ಹಮ್ದನ್ ಕಸೀರನ್ ತಯ್ಯಿಬನ್ ಮುಬಾರಕನ್ ಫೀಹಿ. ಮಿಲ್‌ಅ ಸ್ಸಮಾವಾತಿ ವಲ್ ಅರ್ದಿ ವಮಿಲ್‌ಅ ಮಾ ಶಿಅ್‌ತ ಮಿನ್ ಶೈಇನ್ ಬಅ್‌ದ್' (ಓ ನಮ್ಮ ರಬ್ಬೇ, ನಿನಗೆ ಸರ್ವಸ್ತುತಿ. ಶುದ್ಧವಾದ, ಅನುಗ್ರಹ ತುಂಬಿದ ಅತ್ಯಧಿಕ ಸ್ತುತಿ. ಆಕಾಶಗಳ ತುಂಬಾ, ಭೂಮಿಯ ತುಂಬಾ ಮತ್ತು ಇದರ ನಂತರ ನೀನು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳ

ತುಂಬಾ ಸ್ತುತಿ) ಎಂದು ಹೇಳಿರಿ.

☆ ಸಜ್ದ (ಸುಜೂದ್)



ನಂತರ 'ಅಲ್ಲಾಹು ಅಕ್ಬರ್' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಸಜ್ದ (ಸುಜೂದ್) ಮಾಡಿರಿ. ಸಜ್ದ ಮಾಡುವಾಗ ತೋಳುಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಎರಡು ಪಾರ್ಶ್ವಗಳಿಗೆ ತಾಗಿಸದೆ ದೂರವಾಗಿಡಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೊಡೆಗ-ಳಿಗೆ ತಾಗಿಸದೆ ದೂರವಾಗಿಡಿ ಮತ್ತು ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ತಾಗಿಸದೆ ದೂರವಾಗಿಡಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಹೆಗಲಿನ ಸಮಾನಾಂತರದಲ್ಲಿಡಿ. ಹಣೆ ಮತ್ತು ಮೂಗು, ಎರಡು ಅಂಗೈಗಳು, ಎರಡು ಮಂಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ಬೆರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಜ್ದ ಮಾಡಿರಿ. ಕೈಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲುಬೆರಳುಗಳು ಕಿಬ್ಲಕ್ಕೆ ಮುಖ ಮಾಡಿರಲಿ (ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ).

ನಂತರ 'ಸುಬ್‌ಹಾನ ರಬ್ಬಿಯಲ್ ಅಅ್‌ಲಾ' (ಅತ್ಯುನ್ನ-ತನಾದ ಅಲ್ಲಾಹು ಪರಮ ಪವಿತ್ರನು) ಎಂದು ಮೂರು ಸಲ ಹೇಳಿರಿ. ಇದನ್ನು ಹಲವಾರು ಸಲ ಹೇಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಹದೀಸಿನಲ್ಲಿ ಬಂದ ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬಹುದು.

☆ ಎರಡು ಸಜ್ದಗಳ ನಡುವೆ ಕೂರುವುದು

ನಂತರ 'ಅಲ್ಲಾಹು ಅಕ್ಬರ್' ಎನ್ನುತ್ತಾ ತಲೆ ಎತ್ತಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಈ ಕೂ-ರುವಿಕೆಗೆ ಎರಡು ಅಧಿಕೃತ ರೂಪಗಳಿವೆ. (ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ)



1. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹರಡಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕೂರವುದು ಮತ್ತು ಬಲಗಾಲನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನಾಟಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಬಲಗಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳು ಕಿಬ್ಲಕ್ಕೆ ಮುಖಮಾಡಿರಬೇಕು.
2. ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಾಟಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಅದರ ಎರಡು

ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂರುವುದು. ಎರಡು ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳೂ ಕಿಬ್ಲಕ್ಕೆ ಮುಖಮಾಡಿರಬೇಕು.

ನಂತರ 'ರಬ್ಬಿಗ್ಫಿರ್ ಲೀ, ವರ್ಹಮ್ನೀ, ವಜ್ಬುರ್ನೀ, ವರ್ಫಅ್ನೀ, ವರ್ಝುಕ್ನೀ, ವನ್ಸುರ್ನೀ, ವಹ್ದಿನೀ, ವಆಫಿನೀ' (ಓ ಅಲ್ಲಾಹನೇ, ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸು, ನನಗೆ ಕರುಣೆ ತೋರು, ನನಗೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡು, ನನ್ನ ಪದವಿಯನ್ನು ಏರಿಸು, ನನಗೆ ಜೀವನಾಧಾರ ನೀಡು, ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡು, ನನಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡು ಮತ್ತು ನನಗೆ ಸೌಖ್ಯ ನೀಡು) ಎಂದು ಹೇಳಿರಿ.

☆ ಎರಡನೇ ರಕಅತ್

ನಂತರ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಸಜ್ದ (ಸುಜೂದ್) ಮಾಡಿರಿ. ನಂತರ 'ಅಲ್ಲಾಹು ಅಕ್ಬರ್' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ತಲೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಎದ್ದೇಳಿರಿ ಮತ್ತು ಎರಡು ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿರಿ. ನಂತರ ಮೊದಲ

ರಕ್‌ಅತ್ ನಿರ್ವಹಿಸಿದಂತೆಯೇ ಎರಡನೇ ರಕ್‌ಅತ್ ನಿರ್ವಹಿಸಿರಿ.

☆ ಮೊದಲನೇ ತಶಹ್ಹುದ್



ಎರಡು ರಕಅತ್‌ಗಳು ಪೂರ್ತಿಯಾದ ಬಳಿಕ ಮೊದಲನೇ ತಶಹ್ಹುದ್‌ಗಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಬಲ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಎಡಗೈಯನ್ನು ಎಡ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇಡಿ. ಬಲಗೈಯ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ, ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ವೃತ್ತಾಕಾರ ಮಾಡಿ, ತೋರು ಬೆರಳನ್ನು ಬೊಟ್ಟು ಮಾಡುತ್ತಾ (ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ), ‘ಅತ್ತಹಿಯ್ಯಾತು ಲಿಲ್ಲಾಹಿ ವಸ್ಸಲವಾತು ವತ್ತಯ್ಯಿಬಾತ್, ಅಸ್ಸಲಾಮು ಅಲೈಕ ಅಯ್ಯುಹನ್ನಬಿಯ್ಯು ವರಹ್ಮತುಲ್ಲಾಹಿ ವಬರಕಾತುಹು, ಅಸ್ಸಲಾಮು ಅಲೈನಾ

ವಅಲಾ ಇಬಾದಿಲ್ಲಾಹಿ ಸ್ವಾಲಿಹೀನ್, ಅಶ್‌ಹದು ಅಲ್ಲಾ ಇಲಾಹ ಇಲ್ಲಲ್ಲಾಹು ವಅಶ್‌ಹದು ಅನ್ನ ಮುಹಮ್ಮ-ದನ್ ಅಬ್ದುಹೂ ವರಸೂಲುಹು' (ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಅಭಿವಂದನೆಗಳು, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳು ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವುದೆಲ್ಲವೂ ಅಲ್ಲಾಹನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮೀಸಲು. ಓ ಪ್ರವಾದಿಯವರೇ, ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲಾಹನ ಶಾಂತಿಯಿರಲಿ. ಅಲ್ಲಾಹನ ಸಜ್ಜನ ದಾಸರ ಮೇಲೂ ಶಾಂತಿಯಿರಲಿ. ಅಲ್ಲಾಹನಲ್ಲದೆ ಆರಾಧನೆಗೆ ಅರ್ಹರು ಅನ್ಯರಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಾನು ಸಾಕ್ಷಿ ನುಡಿಯು-ತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಮುಹಮ್ಮದ್(ಸ) ಅಲ್ಲಾಹನ ದಾಸ ಮತ್ತು ಸಂದೇಶವಾಹಕರೆಂದು ನಾನು ಸಾಕ್ಷಿ ನುಡಿಯುತ್ತೇನೆ) ಎಂದು ಹೇಳಿರಿ.

ನಂತರ ಎದ್ದು ನಿಂತು ಮೂರನೇ ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕನೇ ರಕ್‌ಅತ್‌ಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿರಿ.

☆ ಕೊನೆಯ ತಶಹ್ಹುದ್



ನಂತರ ಕೊನೆಯ ತಶಹ್ಹುದ್‌ಗಾಗಿ ತವರ್‍ರುಕ್‌ನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೂರು ಅಧಿಕೃತ ರೂಪಗಳಿವೆ (ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ). ಎರಡು ತಶಹ್ಹುದ್‌ಗಳಿರುವ ನಮಾಝ್ ಅಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ನಮಾಝ್‌ಗಳಲ್ಲಿ (ಉದಾ: ಫಜ್ರ್ ನಮಾಝ್) ತವರ್‍ರುಕ್‌ನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳ-ಬಾರದು.

ನಂತರ ಮೊದಲ ತಶಹ್ಹುದ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ, 'ಅತ್ತಹಿಯ್ಯಾತು ಲಿಲ್ಲಾಹಿ ವಸ್ಸಲವಾತು ವತ್ತಯ್ಯಿ-ಬಾತ್, ಅಸ್ಸಲಾಮು ಅಲೈಕ ಅಯ್ಯುಹನ್ನಬಿಯ್ಯು ವರಹ್ಮತುಲ್ಲಾಹಿ ವಬರಕಾತುಹು, ಅಸ್ಸಲಾಮು ಅಲೈನಾ

ವಅಲಾ ಇಬಾದಿಲ್ಲಾಹಿ ಸ್ವಾಲಿಹೀನ್, ಅಶ್‌ಹದು ಅಲ್ಲಾ ಇಲಾಹ ಇಲ್ಲಲ್ಲಾಹು ವಅಶ್‌ಹದು ಅನ್ನ ಮುಹಮ್ಮದನ್ ಅಬ್ದುಹೂ ವರಸೂಲುಹು' ಎಂದು ಹೇಳಿರಿ.

ನಂತರ ಪ್ರವಾದಿಯವರ(ಸ) ಮೇಲೆ ಸಲಾತ್ ಹೇಳಿರಿ: 'ಅಲ್ಲಾಹುಮ್ಮ ಸಲ್ಲಿ ಅಲಾ ಮುಹಮ್ಮದಿನ್ ವಅಲಾ ಆಲಿ ಮುಹಮ್ಮದ್, ಕಮಾ ಸಲ್ಲೈತ ಅಲಾ ಇಬ್ರಾಹೀಮ ವಆಲಿ ಇಬ್ರಾಹೀಮ್, ಇನ್ನಕ ಹಮೀದುನ್ ಮಜೀದ್. ವಬಾರಿಕ್ ಅಲಾ ಮುಹಮ್ಮದಿನ್ ವಅಲಾ ಆಲಿ ಮುಹಮ್ಮದ್, ಕಮಾ ಬಾರಕ್ತ ಅಲಾ ಇಬ್ರಾಹೀಮ ವಅಲಾ ಆಲಿ ಇಬ್ರಾ-ಹೀಮ್, ಇನ್ನಕ ಹಮೀದುನ್ ಮಜೀದ್.' (ಓ ಅಲ್ಲಾಹನೇ, ಇಬ್ರಾಹೀಮ್(ಅ) ರ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಅನುಯಾ-ಯಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕೃಪೆ ವರ್ಷಿಸಿದಂತೆ ಮುಹಮ್ಮದ್(ಸ) ರ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಮುಹಮ್ಮದ್(ಸ) ರ ಅನುಯಾಯಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕೃಪೆ ವರ್ಷಿಸು. ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನೀನು ಸ್ತುತ್ಯರ್ಹನೂ ಮಹಾಮಹಿಮನೂ ಆಗಿರುವೆ. ಇಬ್ರಾ-

ಹೀಮ್(ಅ) ರ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಅನುಯಾಯಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅನುಗ್ರಹ ವರ್ಷಿಸಿದಂತೆ ಮುಹಮ್ಮದ್(ಸ) ರ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಮುಹಮ್ಮದ್(ಸ) ರ ಅನುಯಾಯಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅನುಗ್ರಹ ವರ್ಷಿಸು. ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನೀನು ಸ್ತುತ್ಯರ್ಹನೂ ಮಹಾಮಹಿಮನೂ ಆಗಿರುವೆ).

ನಂತರ, 'ಅಲ್ಲಾಹುಮ್ಮ ಇನ್ನೀ ಅಊಝುಬಿಕ ಮಿನ್ ಅಝಾಬಿ ಜಹನ್ನಮ್, ವಮಿನ್ ಅಝಾಬಿಲ್ ಕಬ್ರ್, ವಮಿನ್ ಫಿತ್ನತಿಲ್ ಮಹ್ಯಾ ವಲ್ ಮಮಾತ್, ವಮಿನ್ ಫಿತ್ನತಿಲ್ ಮಸೀಹಿ ದ್ದಜ್ಜಾಲ್' (ಓ ಅಲ್ಲಾಹನೇ, ನರಕಾಗ್ನಿ-ಯಿಂದ, ಗೋರಿ ಶಿಕ್ಷೆಯಿಂದ, ಜೀವನ ಮತ್ತು ಮರಣದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ದಜ್ಜಾಲನ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ನಾನು ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ರಕ್ಷೆ ಬೇಡುತ್ತೇನೆ) ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಸುನ್ನತ್ತಾ-ಗಿದೆ. ಇದರ ನಂತರ ಕುರ್‌ಆನ್ ಮತ್ತು ಹದೀಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ಇತರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬಹುದು.

☆ ಸಲಾಂ ಹೇಳುವುದು



ನಂತರ ಮುಖವನ್ನು ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ‘ಅಸ್ಸಲಾಮು ಅಲೈಕುಂ ವರಹ್ಮತುಲ್ಲಾ’ (ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲಾಹನ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಕರುಣೆಯಿರಲಿ) ಎಂದು ಹೇಳಿರಿ. ನಂತರ ಮುಖವನ್ನು ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಅದೇ ರೀತಿ ಹೇಳಿರಿ. ಸಲಾಂ ಹೇಳಿದ ಬಳಿಕ ಹದೀಸಿನಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ನಮಾಝ್ ಮುಗಿದ ಬಳಿಕ ಹೇಳುವ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದು ಸುನ್ನತ್ ಆಗಿದೆ.

☆ ನಮಾಝ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಕೆಲವು ತಪ್ಪುಗಳು



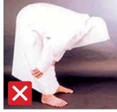

ಕೈಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವಾಗ ಭುಜಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಎತ್ತ-ಬೇಕು. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರ ಎತ್ತುವುದು ಅಥವಾ ಅತಿಯಾಗಿ ಎತ್ತುವುದು ಸಲ್ಲದು.




ಎರಡು ಪಾದಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಅಥವಾ ತುಂಬಾ

ಅಗಲ ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಬಾರದು. ಬದಲಾಗಿ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಗೇಣು ಅಂತರವಿಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಬೇಕು.





ರುಕೂ ಮಾಡುವಾಗ ಬೆನ್ನನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಬಾಗಿಸುವು-ದು ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರ ಬಾಗಿಸುವುದು ಸಲ್ಲದು. ಬೆನ್ನು ಸಮರೇಖೆಯಲ್ಲಾಗುವಂತೆ ಬಾಗಬೇಕು.



ರುಕೂ ಮಾಡಿ ಎದ್ದೇಳುವಾಗ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಾಗಿ ಕೈಯೆತ್ತುವಂತೆ ಕೈಯೆತ್ತಬಾರದು. ಬದಲಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭದ

ತಕ್ಬೀರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೈ ಎತ್ತಿದಂತೆಯೇ ಎತ್ತಬೇಕು.



ಸಜ್ದ ಮಾಡುವಾಗ ನಾಯಿ ಕೈ ಚಾಚುವಂತೆ ಚಾಚಬಾರದು. ಬದಲಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ದೂರಗೊಳಿಸಿ ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಭುಜಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು.





ತಶಹ್ಹುದ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ಎರಡು ರೂಪಗಳಲ್ಲೂ ಕೂರಬಾರದು.



ಸಲಾಂ ಹೇಳುವಾಗ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಕೆಳಗಿಡುವುದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.